

Veranstalter

**Leichtathletik Förderzentrum München e.V.**

Motorstraße 35  
80809 München  
zehnkampf@lfz-muenchen.de

Eingetragen im Vereinsregister  
Amtsgericht München VR 204073

**VfR Garching von 1921 e.V.**

Schleißheimer Straße 40  
85748 Garching  
geschaefsstelle@vfr-garching.de

Eingetragen im Vereinsregister  
Amtsgericht München VR 4501

# 4 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF 06./07.07.2019





„Auf keine Disziplin passt der Spruch ‚pain is pleasure‘ besser. Sich zwei Tage quälen und dann lächelnd auf die Ehrenrunde gehen – Mehrkämpfer sind einfach die Größten.“

Heide Föllner, DLV Lounge Facebook

**Veranstaltungsdatum** 06. und 07.07.2019 ab 10 Uhr  
Zeitplan und Riegeneinteilung werden 7 Tage vor der Veranstaltung veröffentlicht.

**Austragungsort** Sportanlage 'Stadion am See'  
85748 Garching

**Teilnehmer** Jedermann-Zehnkampf für Sportlerinnen und Sportler von 14 bis 99 Jahren, die sich an zwei Tagen der Herausforderung eines Zehnkampfs stellen und die besondere Atmosphäre erleben wollen.

**Wertung** 1) Einzelwertung  
2) Team-/Firmenwertung (2-5 Sportler teilen sich die 10 Disziplinen auf)  
Siegerehrung am Sonntag im Anschluss an die 1.500m-Läufe gegen 16 Uhr.

**Wettkampfregele** Die Punktberechnung erfolgt nach Altersklassen gemäß den Vorgaben des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Für die Einzeldisziplinen gelten folgende Erleichterungen (W Frauen, M Männer):

Jahrgang	Kugel (kg)	Diskus	Speer (g)	Hürden (cm)
	W / M	W / M	W / M	W / M
2004-2005	3 / 4	0,75 / 1	500 / 600	76 / 76
2003-2002	3 / 5	1 / 1,5	500 / 700	76 / 91
2000-2001	4 / 6	1 / 1,75	600 / 800	76 / 91
1980-1999	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 91
1970-1979	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 76
1960-1969	3 / 6	1 / 1,5	500 / 700	76 / 76
1950-1959	3 / 5	1 / 1	500 / 600	76 / 76
1945-1949	3 / 4	1 / 1	500 / 500	76 / 76
1940-1944	3 / 4	0,75 / 1	400 / 500	76 / 76
1919-1939	2 / 3	0,75 / 1	400 / 400	76 / 76

Hochsprung Einstiegshöhe 0,80m  
Steigerung bis 1,20m je 10cm, danach je 5cm  
3 Versuche je Höhe

Stabhochsprung Einstiegshöhe 1,10m  
Steigerung bis 2,00m je 30cm, danach je 10cm  
3 Versuche je Höhe

Weitsprung 3 Versuche

**Meldung** zehnkampf-muenchen.de  
Meldeschluss 16.06.2019. Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Teilnehmer beschränkt.

**Teilnahmegebühr** Einzelwertung: 40,- € / je zusätzlichem Teammitglied: 20,- €  
Optional: Funktionsshirt / 20,- €  
Optional: Pasta-Party am Samstagabend mit großem Buffet und gemeinsamer Tafel auf der Laufbahn, Gäste sind willkommen / 13,- € pro Person

Die Anmeldung wird mit Absenden des Online-Formulars zahlungspflichtig gültig. Der Gesamtbetrag ist binnen 10 Tagen auf das Konto des LFZ München e.V. zu überweisen. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.  
IBAN DE13 7015 0000 1001 9504 74  
BIC SSKMDEMXXX Stadtparkasse München  
Verwendungszweck JMZK 2019 + Name

Verpflegung kann während der Veranstaltung vor Ort erworben werden.

**Vorbereitung** Es wird empfohlen vor der Teilnahme eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen.  
Ab April bieten wird zweimal wöchentlich ein Vorbereitungstraining im Dantestadion in München an. Teilnahme mit 10-Karte 10,- € / 2-stündiges Training.

**Haftungsausschluss** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen auftretenden Schäden.

**Mediale Verwertung** Teilnehmer und Besucher erklären sich damit einverstanden, dass Bild- und / oder Tonaufnahmen, die während der Veranstaltung durch dazu berechnigte Personen gemacht werden, ohne Anspruch auf Vergütung veröffentlicht und verwertet werden dürfen.